

Die Trainingspläne sind in folgende Kategorien unterteilt:

| | | | | |
|------------|----------------|---|-----------|---|
| RUN | Starter | → Lauf-Anfänger | 5/10km | |
| | Race | → Erfahrene (ambitioniertes finish) | 5/10/21km | |
| TRI | Starter | → Triathlon-Anfänger (from couch to tri...) | VD | * |
| | Finish | → Anfänger mit Erfahrung (solides finish) | SD/OD/MD | * |
| | Race | → Erfahrene (ambitioniertes finish) | SD/OD/MD | * |
| | Season | → RAHMENPLAN für 1 Jahr | SD/OD/MD | * |

Die Trainingspläne werden über 8 bzw. 12 Wochen individuell erstellt.

Im Unterschied zur Trainingsbetreuung erfolgt hier KEINE Plananpassung und die Kommunikation ist auf 1x/Woche begrenzt.

PREISE:

| | | | |
|----------------------|---------|--------|----------|
| Trainingsplan | Starter | 12 Wo. | 99,00 € |
| | Finish | 8 Wo. | 79,00 € |
| | Race | 8 Wo. | 79,00 € |
| Rahmenplan | Season | 52 Wo. | 349,00 € |

Fragen bitte an: info@plan52.de

Danke

Torsten

| | | | |
|---|----|--------------------|--------------|
| * | VD | Volks-Distanz | 0,5-20-5 km |
| * | SD | Sprint-Distanz | 0,75-20-5 km |
| * | OD | Olympische-Distanz | 1,5-40-10 km |
| * | MD | Mittel-Distanz | 1,9-90-21 km |